

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap Prajurit pasca bertugas di Negara Kongo, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat 3 strategi *coping stress*, pada penelitian ini kebanyakan Prajurit pasca bertugas di Negara Kongo, yaitu sebesar 46.25% menggunakan kedua jenis strategi *coping stress* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang artinya Prajurit berusaha untuk memecahkan masalah yang ada dengan mencari dan memilih berbagai alternatif yang dapat digunakan untuk menanggulangi serta menyelesaikan masalah yang dihadapi dan juga mengatur respon emosional terhadap masalah yang dihadapi. Bentuk yang paling sering dilakukan adalah *accepting responsibility*.
2. Sebanyak 28.75% Prajurit menggunakan strategi *coping stress* yang terfokus pada masalah (*problem focused coping*). Bentuk yang paling sering dilakukan adalah *planful problem solving*.
3. Sebanyak 25% Prajurit menggunakan strategi *coping stress* yang terfokus pada emosi (*emotion problem focused*). Bentuk yang paling sering dilakukan adalah *accepting responsivility* dan *escape avoidance*.
4. Dilihat keterkaitannya dengan derajat *stress* yang dialami oleh Prajurit, sebagian besar Prajurit yang mengalami dampak *stress* yang tergolong moderat yaitu 56.5% menggunakan kedua jenis strategi *coping stress* yaitu yang terfokus

pada masalah (*problem focused coping*) dan yang terfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

5. Sebanyak 55.6% Prajurit yang mengalami dampak *stress* yang tergolong rendah menggunakan strategi *coping stress* yang terfokus pada masalah (*problem focused coping*).

6. Sebanyak 43.8% Prajurit yang mengalami dampak *stress* yang tergolong tinggi menggunakan kedua strategi *coping stress* yang terfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan yang terfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

7. Prajurit pasca bertugas di Negara Kongo mengalami derajat *stress* yang tergolong tinggi sebesar 60%. Dampak yang paling sering dialami yaitu *behavioral effects, cognitive effects, health effects, organization effects, subjective effects* dan *physiological effects*. Prajurit pasca bertugas di Negara Kongo mengalami derajat *stress* yang tergolong moderat sebesar 28.75%. Dampak yang sering dialami yaitu *behavioral effects* dan *health effects* sedangkan 11.25% Prajurit yang mengalami derajat *stress* yang tergolong rendah sering mengalami dampak *physiological effects*.

8. Faktor-faktor yang cukup berkontribusi terhadap penggunaan strategi *coping stress* adalah pengalaman bekerja. Pengalaman yang sudah matang serta pengalaman yang sudah cukup lama sebagai Prajurit mempengaruhi responden dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan responden dalam menggunakan strategi penanggulangan *stress* secara efektif.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna, yaitu sebagai berikut:

5.2.1 Saran Bagi Penelitian Lanjutan

1. Disarankan untuk meneliti mengenai keefektifan dari strategi *coping stress* sehingga diperoleh gambaran mengenai strategi *coping stress* yang efektif bagi Prajurit terutama pasca bertugas dari negara Kongo.
2. Disarankan untuk meneliti seberapa kuat kontribusi derajat stress, pengalaman bekerja dalam pengaruhnya terhadap penggunaan strategi *coping stress*.

5.2.2 Saran Bagi Kegunaan Praktis

1. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi Prajurit khususnya Prajurit pasca bertugas sebagai Pasukan Perdamaian Garuda, sehingga dapat lebih memahami serta mengetahui mengenai strategi *coping stress* yang saat ini digunakan.
2. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi Komandan Batalyon (Danyon) di Kesatuan masing-masing Prajurit, sehingga dapat mengetahui strategi *coping stress* yang digunakan oleh Prajurit serta membimbing Prajurit agar mampu menanggulangi gejala *stress* dengan cara mensosialisaikan gejala-gejala *stress* dan juga faktor-faktor penyebab *stress* dalam lingkungan Prajurit.

3. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi Kepala Pembinaan Mental (Kabintal), sehingga dapat mengetahui strategi *coping stress* yang digunakan oleh Prajurit serta membimbing Prajurit agar mampu menanggulangi gejala *stress* dengan cara mensosialisaikan gejala-gejala *stress* dan juga faktor-faktor penyebab *stress* dalam lingkungan Prajurit.
4. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi keluarga Prajurit khususnya Prajurit pasca menjadi Pasukan Perdamaian Garuda di Negara Kongo, agar memahami serta mengetahui mengenai strategi *coping stress* yang saat ini digunakan oleh Prajurit.